

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Karakteristik remaja di Kota Banda Aceh pada penelitian diperoleh lebih dari setengahnya adalah perempuan , kurang dari setengah remaja dengan status pendidikan adalah Perguruan Tinggi, pola asuh keluarga, dimana sebagian besar remaja diasuh dan tinggal dengan orangtua kandung serta berdasarkan urutan kelahiran kurang dari setengahnya adalah anak tengah.
2. Gangguan bipolar pada remaja di Kota Banda Aceh dimana kurang dari setengah remaja berisiko gangguan bipolar.
3. Faktor yang mempengaruhi remaja berisiko gangguan bipolar yaitu lebih dari setengah remaja di Kota Banda Aceh adalah kategori remaja akhir dan kurang dari setengah remaja di Kota Banda Aceh mempunyai genetik, konsep diri negatif, riwayat stress traumatik, pola asuh otoriter dan penggunaan zat/alkohol yang menyebabkan risiko gangguan bipolar.
4. Hubungan faktor usia dengan risiko gangguan bipolar pada remaja di Kota Banda Aceh adalah terdapat hubungan faktor usia dengan risiko gangguan bipolar di Kota Banda Aceh.
5. Hubungan faktor genetik dengan risiko gangguan bipolar pada remaja di Kota Banda Aceh adalah terdapat hubungan faktor genetik dengan risiko gangguan bipolar di Kota Banda Aceh.
6. Hubungan faktor psikologis (konsep diri) dengan risiko gangguan bipolar pada remaja di Kota Banda Aceh adalah terdapat hubungan konsep diri dengan risiko gangguan bipolar di Kota Banda Aceh.

7. Hubungan faktor lingkungan (stress traumatik dan pola asuh keluarga) dengan risiko gangguan bipolar pada remaja di Kota Banda Aceh adalah terdapat hubungan stress traumatik dengan risiko gangguan bipolar dan terdapat hubungan pola asuh keluarga dengan risiko gangguan bipolar di Kota Banda Aceh.
8. Hubungan faktor penyalahgunaan zat atau alkohol dengan risiko gangguan bipolar pada remaja di Kota Banda Aceh dimana diperoleh hasil tidak ada hubungan faktor penyalahgunaan zat atau alkohol dengan risiko gangguan bipolar di Kota Banda Aceh.
9. Faktor dominan yang mempengaruhi risiko gangguan bipolar di Kota Banda Aceh adalah faktor konsep diri.

## **B. Saran**

1. Bagi Remaja
  - a. Mencari informasi tentang gangguan bipolar
  - b. Remaja tidak hanya mengembangkan *hard skill* (intelektual) tetapi harus memiliki dan mengembangkan *soft skill* (berkomunikasi, bernegosiasi dan menempatkan diri) dengan cara melibatkan diri bersosialisasi dalam lingkungan diluar rumah atau berorganisasi
  - c. Membiasakan melakukan gaya hidup sehat, seperti hindari stress dan narkoba/ alkohol, jalin hubungan yang sehat dan positif, istirahat yang cukup dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang
  - d. Jika sudah berisiko atau terdiagnosa mencari pengobatan dan segera konsultasi ke psikiater dan ahli kesehatan mental lainnya.
2. Bagi Keluarga / Lingkungan

- a. Mencari informasi tentang gangguan bipolar, pemicu gangguan bipolar dan penatalaksanaan pada anggota keluarga yang berisiko atau terdiagnosa gangguan bipolar
  - b. Menerima kekurangan dan kelebihan, memberi penghargaan dan mendukung bakat yang dimiliki remaja serta memberi tanggung jawab atau peran sesuai kemampuan remaja guna peningkatan konsep diri remaja
  - c. Mencari informasi tentang pola asuh yang sesuai dengan tahap tumbuh kembang remaja dan menerapkan serta membudayakan lima fungsi keluarga di dalam kehidupan sehari - hari sehingga muncul rasa nyaman pada remaja ketika berada di lingkungan keluarganya
  - d. Bagi keluarga atau lingkungan dengan remaja berisiko atau terdiagnosis gangguan bipolar dimana dekati remaja dengan menunjukkan dukungan, dorong mereka untuk konsultasi dengan ahli, tawarkan bantuan untuk membuat janji konsultasi dan melakukan persiapan dan dukung mereka untuk melakukan gaya hidup sehat.
3. Bagi Puskesmas/ Dinas Kesehatan di Kota Banda Aceh
- a. Melakukan deteksi dini gangguan bipolar pada anak dan remaja
  - b. Melakukan pendidikan kesehatan terkait informasi mengenai gangguan bipolar, faktor yang mempengaruhi risiko gangguan bipolar dan cara penanganan gangguan bipolar.

- c. Membuat kelompok remaja berisiko gangguan bipolar guna meningkatkan konsep diri remaja tersebut
  - d. Mensosialisasikan dan melakukan pendidikan kesehatan tentang manajemen stress
  - e. Mensosialisasikan dan melakukan pendidikan kesehatan tentang pola asuh orangtua dan tumbuh kembang anak normal dan tidak normal
  - f. Melakukan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan dan bahaya penggunaan zat atau alkohol, sosialisasi bahaya narkoba melalui brosur atau pamlet
  - g. Bekerjasama dengan pihak sekolah atau kampus-kampus untuk mengaktifkan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) jiwa sehingga remaja dapat berbagi masalah yang dialaminya guna mengidentifikasi lebih dini tentang adanya risiko gangguan bipolar pada remaja.
4. Peneliti selanjutnya
- a. Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor risiko gangguan bipolar dengan desain kualitatif sehingga hasil yang didapatkan sempurna.
  - b. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian ini ke kelompok tumbuh kembang yang berbeda atau melakukan terapi pada remaja yang berisiko gangguan bipolar sehingga dapat menjadi tindak lanjut dari remaja yang berisiko gangguan bipolar.